

MIJO MENDEŠ\*

## Poligon zapreka

### OPĆENITO O POLIGONIMA

Za razliku od ostalih metodičkih organizacijskih oblika rada prilikom korištenja ovog oblika grupnog rada, ili točnije, prilikom formiranja poligona mogu se osim tzv. umjetnih zapreka (standardnih sprava, pomagala i rekvizita), koristiti (ako se rad provodi na otvorenom prostoru) i prirodne zapreke, kao npr. terenske neravnine, grbe, jame, žbunje, grmlje, živica i slično (Findak, 1992). I ne samo to, u svakodnevnoj praksi, osobito u skromnijim materijalnim uvjetima rada ovaj oblik može biti jedno od rješenja za realizaciju nekih sadržaja iz tjelesne i zdravstvene kulture, izabrane grane športa ili u športskoj rekreaciji.

### 1. NAČIN SVLADAVANJA POLIGONA ZAPREKA

Poligon zapreka je takav metodički organizacijski oblik rada koji podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu, dakle jednih iza drugih, na standardnoj ili improviziranoj stazi zapreka. Ako bismo htjeli definirati još preciznije, možemo utvrditi da poligon zapreka podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi, koje prilikom izvođenja polaznik tečaja, policijski službenik, vojnik, student, učenik, športaš ili rekreativni vježbač treba svladati i to kao prirodne ili umjetne zapreke koje se nalaze na otvorenom prostoru ili u zatvorenoj prostoriji, i to u što kraćem vremenu. Dakle, zadaci u poligonu zapreka izvode se bez stanke, što praktički znači da se vježbač stalno kreće od zapreke do zapreke svladavajući ih u većoj ili manjoj brzini i na način koji je najprimjereniji za svaku pojedinu zapreku u poligonu.

### 2. UTJECAJ POLIGONA ZAPREKA NA KORISNIKE

Ovaj oblik rada najčešće se primjenjuje radi usavršavanja motoričkih znanja podizanja razine motoričkih dostignuća. Međutim, poligon zapreka može se koristiti i radi utjecaja na razvoj motoričkih sposobnosti. U radu s učenicima ili rekreativnim vježbačima ovaj oblik rada može se s vremena na vrijeme koristiti i za podizanje njihova emocionalnog stanja, odnosno radi "osvježenja" rada ili, točnije, iz čisto psiholoških razloga.

---

\* Mijo Mendeš, predavač na Visokoj policijskoj školi MUP-a RH, Zagreb.

Primjena poligona zapreka praktički je neograničena s obzirom na dob, spol, aktualno stanje sposobnosti, razinu znanja i dostignuća, i s obzirom na mjesto rada, godišnje doba, uvjete rada i slično. Drugim riječima, radi se o metodičkom organizacijskom obliku rada koji se praktički može provoditi tijekom čitave godine. Kao izabrani sadržaji, svejedno o kojim se dobnim kategorijama učenika radi, u obzir dolaze samo prethodno svladana motorička gibanja, ili jednostavna po strukturi kako bi zapreke u poligonu mogli bez poteškoća svladati svi sudionici procesa tjelesnog vježbanja. Ako se međutim, s istim ciljem formira poligon zapreka za policijske službenike i vojnike, preporučljivo je da bude sastavljen od elemenata tehnike i taktike koji pripadaju situacijama proisteklim iz obavljanja svakodnevnih i nametnutih zadaća. Kada se primarni cilj primjene ovog oblika rada svodi na razvoj motoričkih sposobnosti, treba formirati poligon zapreka od takvih zadataka, odnosno vježbi uz pomoć kojih se uistinu može utjecati na određenu sposobnost, npr. poligon zapreka za razvoj motoričke koordinacije i sl.

Podiže i izgrađuje moral i moralne osobine, odlučnost, hrabrost, izdržljivost, borbenost, samopouzdanje, savjesnost, smisao za timski rad, samodisciplinu, prijateljstvo itd.; učvršćuje se zdravlje i osposobljava organizam za djelovanje pod težim uvjetima (zamor, hladnoća, toplina i dr.).

Vježbanje na poligonu zapreka omogućit će polaznicima tečaja, policijskim službenicima, vojnicima i rekreativcima stjecanje sposobnosti održavanja ravnoteže pri kretanju preko uskih površina, kao i sposobnost da spretno i brzo prelaze preko svih vrsta stepenica (okomitih, kosih, uskih i širokih), da se kreću po brodu, provlače kroz otvore, prozore i vrata, da svladaju kretanje četveronoške ili pognuto, da se čuvaju od ozljeda. Uče se i različiti načini penjanja i spuštanja po konopima, objektima, jarbolima, preskakivanje, provlačenje kroz cijevi, kretanje na uskom brvnu, penjanje uz pomoć konopa, dubinski skokovi itd.

### **3. VRSTE POLIGONA ZAPREKA**

Dakle, formiranje poligona zapreka ponajprije ovisi o tome s kojim primarnim ciljem koristimo ovaj metodički organizacijski oblik rada na satu tjelesne i zdravstvene kulture, treningu ili satu rekreativnog vježbanja. Poligon zapreka može sadržavati više zadataka, odnosno vježbi što prije svega ovisi o dobi sudionika u procesu vježbanja, njihovom broju, o raspoloživim spravama i pomagalicama, te o raspoloživom prostoru. Broj i raspored zapreka u poligonu ovisit će, pored dosad naznačenog, i o tome provodi li se na otvorenom prostoru ili u zatvorenoj prostoriji te radi li se o standardnom ili improviziranom poligonu zapreka.

Kod standardnog poligona je broj zapreka, njihov redoslijed i način izvođenja unaprijed određen, odnosno zadaci u standardnom poligonu izvode se uvijek na isti način. Za razliku od toga pri formiranju improviziranog poligona treba voditi brigu ne samo o primarnom cilju njegove primjene nego i o objektivnim uvjetima rada, odnosno realnim mogućnostima njegove realizacije.

Pri izboru sadržaja za ovaj oblik rada treba, uz ostalo, voditi brigu: o dobi sudionika u procesu tjelesnog vježbanja, o broju zapreka u poligonu, o njihovoj visini, težini i dakako, o cilju i zadacima koji se žele postići uz pomoć ovog metodičkog organizacijskog oblika rada. Postavljanje poligona zapreka, odnosno raspored radnih mjesta u poligonu može biti u obliku polukruga, kruga, kvadrata, pravokutnika, zatim u obliku ravne crte, isprekidane

crte (slaloma ili cik-cak), elipse, osmice itd. Pri postavljanju poligona treba voditi brigu o izboru mjesta, definiranju staze, broju zapreka, rasporedu sprava, redosljedu radnih mjesta, njihovoj udaljenosti i dr. Udaljenost između pojedinih zapreka i njihov redosljed ponajprije su determinirani konkretnim materijalnim i prostornim uvjetima rada. Osim toga, preporučljivo je izraditi pismene upute o načinu svladavanja zadanog poligona zapreka i postaviti ih zajedno s crtežom na vidno mjesto na početak staze ili uz stazu poligona. Nužno je izvršiti raspodjelu polaznika tečaja, policijskih službenika, vojnika, studenata, učenika, športaša, ili rekreativnih vježbača, zatim opisati zadatke u poligonu, potom ih demonstrirati, a ukoliko je potrebno, i ukratko objasniti način njihova izvođenja.

Poslije toga prelazi se na realizaciju zadataka u poligonu zapreka. To praktički znači da polaznici tečaja, policijski službenici, vojnici, studenti, učenici, športaši, ili rekreativni vježbači prelaze na svladavanje zadataka u poligonu na način kako je to unaprijed utvrđeno. Za vrijeme vježbanja treba voditi brigu o tome, bez obzira o kojoj vrsti poligona se radi, da svaki vježbač može nesmetano prelaziti, odnosno svladavati zapreke, dakle da ne dolazi do zastoja ili možda do "čekanja na red".

#### **4. MJESTO POSTAVLJANJA, NAČIN IZRADE I KORISNICI POLIGONA ZAPREKA**

Prema mjestu izvođenja razlikujemo: a) poligon zapreka na otvorenom prostoru, b) poligon zapreka u zatvorenom prostoru ili prostoriji.

S obzirom na formiranje, sastavljanje ili način izrade poligona zapreka on može biti: a) prirodni, b) umjetni, c) kombinirani. Izrada prirodnog poligona podrazumijeva njegovo formiranje u prirodnim uvjetima, uz dakako, korištenje prirodnih zapreka, dok se umjetni poligon sastavlja od tzv. umjetnih zapreka ili standardnih sredstava, pomagala, rekvizita i može biti postavljen na otvorenom ili zatvorenom prostoru. Za formiranje kombiniranog poligona karakteristično je da se postavlja na otvorenom i sastavlja od prirodnih i umjetnih zapreka. Poligon zapreka može biti postavljen u različitim oblicima. Prema namjeni razlikujemo: situacijski poligon zapreka za policiju i specijalnu policiju, vojni poligon zapreka (zrakoplovstvo, kopnena vojska, mornarica), poligon orijentacijskog trčanja i snalaženja u prostoru, poligon zapreka za opću tjelesnu pripremu, zatim atletski, gimnastički poligon zapreka, poligon zapreka za športske igre, za motorička znanja i motorička dostignuća, za motoričke sposobnosti, kompleksni poligon zapreka itd.

Na osnovu broja staza poligon zapreka može biti: jednostazni, dvostazni, višestazni.

#### **5. POLIGON ZAPREKA KOJI ĆE BITI PREDSTAVLJEN I NAMIJENJEN ZA POLICIJU**

Poligon zapreka koji će biti predstavljen i namijenjen za policiju karakterizira<sup>1</sup>:

- **vrsta poligona:** standardni
- **po broju staza:** dvostazni poligon zapreka sa "startom" iz istog mjesta

---

<sup>1</sup> Cjelovit tekstualno slikovit prikaz poligona zapreka, opis načina izvođenja zadataka, tehnički opis, opremanje, podaci za izradu, materijal – bit će objavljeni u posebnom priručniku.

- **postavljanje poligona zapreka:** u obliku ravne crte
- **broj zapreka:** 20
- **dužina staze poligona zapreka:** 240 metara
- **širina staze poligona zapreka:** 10 metara
- **vrste zapreka:** umjetne, drvo, užad, metal, plastika, beton
- **mjesto postavljanja poligona:** otvoreni prostor u krugu Policijske akademije
- **metodičko organizacijski oblik rada:** izvođenje određenog broja različitih vježbi u nizu
- **svladavanje poligona zapreka:** krećući se od zapreke do zapreke, bez stanke, svladati pravilnom tehnikom svaku pojedinu zapreku, u što kraćem vremenskom razdoblju i što prije doći na cilj
- **primarni cilj poligona zapreka:** razvoj motoričkih sposobnosti.

## 6. ZAKLJUČAK

Suvremeni oblici borbe protiv kriminala i ratovanje, pri izvršavanju nametnutih, konfliktnih i stresnih situacija, izlažu čovjeka – policijskog službenika i vojnika tjelesnim naporima koji često dodiruju granice ljudskih mogućnosti, a na njegov moral i volju postavljaju izvanredno velike zahtjeve.

Policijski službenici MUP-a, provodeći zakonske ovlasti, suprotstavljajući se zlim namjerama kriminalaca, razbojnika, ubojica, terorista, pokušajima nezakonitog prelaska preko državne granice, vandalizmu, huliganizmu, narušavanju javnog reda i mira, navijačkim neredima, prosvjedima, rješavanju talačkih situacija, otmicama zrakoplova, pokušajima bijega – nailaze na predvidive i nepredvidive situacije i zapreke koje moraju svladati.

Temeljna i kriminalistička policija najčešće djeluju u urbanim sredinama, to znači da svakodnevno nailaze na sve vrste zapreka koje moraju svladati. Interventna policija pored urbanih sredina djeluje i na nepristupačnim terenima pri spašavanju unesrećenih, a specijalna policija za posebne namjene u slučajevima terorizma, teškog ubojstva, talačke situacije, otmice zrakoplova, spašavanje unesrećenih. Granična policija, hvatanje pri nezakonitom i nedopuštenom prelasku državne granice, trgovanju ljudima i narkoticima. Prometna policija, sudjelovanje u potjerama itd.

To su duge i zamorne hodnje, brzi upadi iz zraka i kopna, prebacivanja, svladavanje različitih zapreka, ukopavanje, prenošenje opreme, sve to pod neprijateljskim bojevim djelovanjem, noću i danju, po vrućini i hladnoći, bez odmora i redovite prehrane.

Uloga i zadaća poligona zapreka ogleda se ponajprije u kontekstu Odjela za policijsku obuku, u konačnici svih vidova u ustroju MUP-a i MORH-a, a kroz programsko povezivanje s ciljevima i zadaćama intencija je da bude involviran u Sport i samoobranu i tjelesno vježbanje.

U programu je *poligon zapreka* usmjeren, u prvom redu, na osposobljavanje individualnih psihofizičkih sposobnosti polaznika tečaja, policijskih službenika i vojnika, tj. na razvijanje njihovih motoričkih i moralno-voljnih osobina, funkcionalnih sposobnosti i stvaranje navika redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću.

## LITERATURA

1. *Enciklopedija fizičke kulture*. (1975). Knjiga 1, A-O. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod.
2. Findak, V. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Findak, V. (1990). *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Findak, V. (1992). *Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, športu i športskoj rekreaciji*. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju "Mentorex" d.o.o.
5. Ivović, S., Žarković, B. (1977). *Igre za škole, sport i rekreaciju*. Beograd: NIP "Sportska knjiga".